

Планы будут реализованы

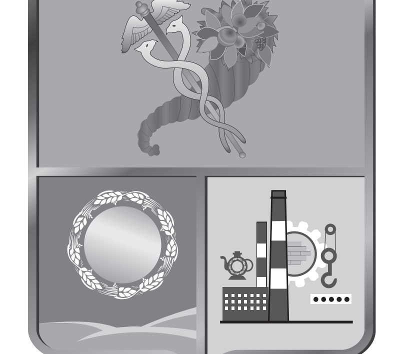
стор. 2



Люди гибнуть не должны

стор. 3

www.tribune.kharkov.ua



ТРИБУНА трудящих

26 травня 2012 р.
Субота
№38
(8800)

Заснована 18 липня 1937 року
ГАЗЕТА ХАРКІВСЬКОГО РАЙОНУ ДЛЯ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

КНИГИ «ПРОСУВАЮТЬ» У РАЙОНИ ОБЛАСТІ

Найбільше місто Харківського району Мерефа гостинно зустріло традиційну виставку-ярмарок під девізом «Харківські видавці — районам області».

Третій рік поспіль ця книжкова виставка-ярмарок, ініціатором якої є голова Харківської облдержадміністрації Михайло Добкін, мандрує по районах області, наближаючи книгу до пересічного читача. Цього року для акції було обрано новий шлях і визначено спеціальний формат: ярмарки облаштовуються за кущовим принципом і об'єднують кілька районів. Крім того, кожна виставка присвячується якійсь одній визначній особистості, котра зробила величезний внесок у розвиток культури, літератури, музики, історії, філософії, просвітництва нашого краю. Серед них Євген Гребінка, Лесь Курбас, Григорій Сковорода, Микола Лисенко, Григорій Квітка-Основ'яненко, Іван Сірко та ін. Пересувна виставка-ярмарок вже побувала в Дергачах, Красноградi, Краснокутську й Первомайську. І от на черзі — Харківський район!

Такі тематичні виставки дають подвійний ефект: по-перше, вони сприяють просуванню книги в маси і, особливо, видавництв Слобожанщини. А по-друге, сприяють популяризації українських діячів зі світовими іменами і харківським корінням.

До кінця травня виставка-ярмарок працюватиме в Мерефі. На її відкриття прибули: начальник відділу культури Харківської райдержадміністрації Вікторія Пономаренко, Мереф'янський міський голова Веніамін Сітов, головний спеціаліст управління у справах преси та інформації Харківської облдержадміністрації Олена Короленко, бібліотечні працівники міста Мерефи і Харківського району, представники громадськості, учні місцевих навчальних закладів, пересічні городяни.

(Закінчення на 3-й стор.)

Харківська районна рада Харківської області

Розпорядження

від 23 травня 2012 року
№64
Про скликання XIII сесії районної ради VI скликання

На підставі п. 9 ст. 46 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні» та ст. 12 Регламенту районної ради VI скликання

I. Скликати XIII сесію районної ради VI скликання 07 червня 2012 року о 10.00 годині в приміщенні районної ради з порядком денним:

1. Про внесення змін до рішення районної ради від 28.12.2011 року «Про районний бюджет на 2012 рік» (зі змінами).
2. Про затвердження Програми розвитку овочівництва, картоплярства та переробної галузі в Харківському районі на період до 2020 року.
3. Про затвердження Програми розвитку цивільного захисту (цивільної оборони) Харківського району на 2012—2014 роки.
4. Про внесення змін до Програми патріотичного виховання громадян, увіковічення пам'яті загиблих, соціального захисту громадян, учасників бойових дій в Республіці Афганістан та в інших державах, інвалідів та членів сімей загиблих воїнів на 2012—2013 роки, затвердженої рішенням районної ради від 10 лютого 2012 року.
5. Про затвердження Методики розрахунку орендної плати за майно спільної власності територіальних громад сіл, селищ, міст Харківського району та пропорції її розподілу.
6. Про хід виконання Комплексної програми профілактики злочинності в Харківському районі на 2011—2015 роки, затвердженої рішенням районної ради 30 грудня 2010 року (II сесія VI скликання).
7. Про хід виконання районної Програми поліпшення забезпечення дітей повноцінним харчуванням на період 2011—2015 років, затвердженої рішенням районної ради від 30 грудня 2010 року.
8. Про хід виконання Програми створення диспетчерської системи автоматизованого обслуговування викликів служби швидкої медичної допомоги Харківського району на 2011—2012 роки, затвердженої рішенням районної ради від 30 грудня 2010 року.
9. Про надання згоди на прийняття майна у спільну власність територіальних громад сіл, селищ, міст Харківського району.
10. Про погодження передачі в оренду об'єктів спільної власності територіальних громад сіл, селищ, міст району.
11. Про спільну власність територіальних громад сіл, селищ, міст району.
12. Про розроблення детального плану території, розташованої за межами села Циркуни.
13. Про погодження проекту землеустрою щодо зміни і становлення межі міста Харкова.
14. Про затвердження технічних документацій з нормативної грошової оцінки земель ПуАТ «САД».
15. Про погодження клопотання корпорації «Криниця» щодо отримання спеціального дозволу на користування надрами з метою промислової розробки корисних копалин Вільхівського родовища будівельних пісків, розташованої на території Вільхівської сільської ради.

II. Головам постійних комісій районної ради (Новіков В. В., Заколодяжний В. Д., Поколодний В. В., Вереітінов В. В., Беднов І. В., Шматько Ю. І., Шептура В. М.), виконавчому апарату районної ради провести роботу по підготовці сесії районної ради у відповідності з чинним законодавством України.

III. Контроль за виконанням даного розпорядження залишаю за собою.

М. В. ТРЕТЯК, голова районної ради

Благодарность

Я, Дерега Евгения Гавриловна, участник ВОВ, хочу выразить благодарность и. о. председателя Покотиловского поселкового совета **Павленко Анатолию Николаевичу** и инспектору военно-учетного стола **Кушнир Светлане Николаевне** за поздравление с Днем Победы и предоставленную мне возможность подлечиться в санатории «Роща».

Желаю им здоровья и успехов в их труде.

Спасибо, что не забывают нас, ветеранов.

Офіційний сайт газети «Трибуна трудящих»: www.tribune.kharkov.ua

■ З офіційних джерел

Відпочинок для втомлених дітей

На черговій апаратній нараді основним питанням було оздоровлення дітей під час літніх канікул.

Турбота про здоров'я дітей є одним з основних показників становлення держави до проблем підростаючого покоління. Від того, наскільки міцними, здоровими вони будуть, залежить доля будь-якої країни. Тож, про підготовку до оздоровлення дітей та підлітків влітку доповів начальник відділу у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської райдержадміністрації Валентин Крячко.

Доповідач зазначив, що структурні підрозділи ХРДА розробили Програму «Організація оздоровлення та відпочинку дітей на період до 2012 року», яка затверджена рішенням XXXIV сесії V скликання Харківської районної ради. На цей час розробляється розпорядження голови ХРДА, яким будуть затверджені районні заходи щодо організації літнього відпочинку та оздоровлення дітей.

У цьому році планується охопити різними видами оздоровлення не менше 70% дітей від загальної кількості школярів і 100% охоплення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Для цієї мети з місцевого бюджету буде виділено 1173174 грн. Діти будуть відпочивати у дитячому табору оздоровлення та відпочинку «Лісова галявина», який знаходиться у селищі Високий. Перша зміна почнеться з 12 червня. Передбачається три зміни тривалістю 21 день кожна. Ще приблизно 80 путівок до різноманітних закладів оздоровлення та відпочинку надійдуть від Харківської облдержадміністрації.

У співдоповіді начальника відділу освіти ХРДА Ольги Бабельчук зазначено, що освітяни планують організувати 52 табори відпочинку на базі загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладів. Табори будуть функціонувати з 1 по 18 червня з повноцінним дворазовим харчуванням. Відділом освіти визначена максимальна сума за харчування однієї дитини — 15 грн. на день. Це, за даними Ольги Іванівни, один з найвищих показників у Харківській області. До того ж, Харківський район є чи не єдиним районом в області, в якому на безоплатне харчування у пришкільних таборах мають право всі учні 1—4 класів. Педагоги протягом табірної зміни проведуть з учнями безліч цікавих культурно-масових заходів.

Микола ХОРОШЕВ

Выездной актив в поселке Покотиловка

Выездной административно-хозяйственный актив прошел в поселке Покотиловка, после которого состоялось торжественное открытие новой детской площадки.



Традиционно на совещание с активом поселка приехало руководство Харьковского района, руководители профильных управлений, глава Харьковской районной администрации, депутаты райсовета, руководители МВД, МЧС, СЭС, ОАО «Харьковгаз», госкомзема, электросетей и энергосбыта, управления Пенсионного фонда, Центра занятости в Харьковском районе, ДП «Харьковский райавтодор». На совещание были приглашены депутаты областного совета Евгений Мураев и Эмиль Тер-Степанян.

Сам поселок не малых размеров, и проблем в нем не мало. На совещании поднималось множество различных вопросов, давно тревоживших жителей и местных депутатов. Во многом есть недостатки: электроэнергия, дороги, связь, тарифы на коммунальные услуги, медицина, почта, местная библиотека. По поводу последнего пункта: уже планируется ремонт, которого с нетерпением ждут 1700 читателей взрослой библиотеки поселка Покотиловка.

Цель выездных активов — оказание помощи, обсуждение планов и перспектив на будущее. Но существует достаточно проблем, которые решаются и без выездных активов. Жители должны понимать, что можно обращаться к местным депутатам, а не ждать помощи со стороны.

Проблемы тарифов — это финансовая нестабильность не только для жителей, но и для коммунальных служб. Поэтому оформление субсидий является хорошим подспорьем для малообеспеченных семей.

На данный момент проделана большая работа по благоустройству поселка. После выездного актива во дворе по улице Тимирязева открыли большую, красивую детскую площадку, на которой уже играют множество детишек *(на фото)*. Родители малышей пообещали следить за чистотой и порядком на территории площадки.

Хотелось бы напомнить, что 27 мая пройдут выборы головы поселкового совета. Призываем жителей выполнить свой гражданский долг и проголосовать за достойного кандидата. За последние 10 лет в Покотиловке не раз проходили выборы местного головы, но далеко не каждому из них удавалось доработать ответственный срок.

Жители должны занимать активную гражданскую позицию для развития своего поселка.

Мария ЗАЙЦЕВА, фото автора

ПЛАНЫ БУДУТ РЕАЛИЗОВАНЫ

® Будни депутата

На днях депутат Харьковского областного совета Владимир Кацуба встретился с жителями Харьковского района.



Общение с залом

В селе Ольховка, вместе с председателем сельсовета Юрием Емцем, директором школы Светланой Сериковой, заведующей детсадом Светланой Левенец и заведующей медамбулаторией Лидией Турло, Владимир Михайлович обсудил актуальные вопросы. Было решено выработать общий план и последовательность необходимых работ: дорожки на территории детского сада будут заасфальтированы, в медамбулатории решится вопрос с дополнительным помещением под лабораторию, в школе отремонтируют актовый и спортивный залы.

В ходе встречи местные жители активно поддерживали разговор с депутатом и делились своими мыслями о тревожащих их проблемах — а это и строительство молодежного центра, и проведение интернета в библиотеку, и закупки новых парт в начальную школу. Владимир Михайлович пообещал, что интернет и парты будут. В подарок и на память о встрече всем присутствующим были подарены книги, а школе — мультимедийная установка, о которой мечтали учителя и дети. И это не разовая помощь, а продолжение систематической работы депутата, начатой в Дергачевском районе.

Нельзя не отметить и радушный прием, который спустя четыре дня оказали Владимиру Кацубе и жители села Глубокое. Это уже не первая встреча, поэтому можно говорить о первых результатах совместной работы с сельским советом и лично с председателем Юрием Кудиковым.

Во время первого посещения Глубокого Владимир Михайлович встретился с активом села и обговорил актуальные вопросы. Также в канун Дня Победы депутат поблагодарил глубочанских ветеранов за их отношение к жизни и тот подвиг, который они совершили во имя своей страны и родных. В подарок ветеранам депутат привез радиоприемники, а также выразил благодарность и подарил микроволновую печь председателю местной ветеранской организации Надежде Осипенко.



Благодарность и микроволновая печь председателю ветеранской организации

В ходе встречи были намечены планы, которые будут реализовываться на территории совета при поддержке депутата. Прежде всего — это реализация проекта, связанная с очистными сооружениями типа «биоплато» в Стрелечьем. Также решается вопрос водоснабжения этого села, где требуется специализированная техника для прокладки труб.

На второй встрече Владимир Михайлович побеседовал о делах насущных с учителями школ Стрелечьего и Глубокого. Символично было то, что 22 мая, в праздник Святого Николая, школам была подарена компьютерная техника. В ходе активной беседы учителя рассказали депутату о том, в чем сегодня нуждаются школы. Некоторые из вопросов Владимир Михайлович пообещал помочь решить. Так, например, в Глубочанской школе в классе географии появятся глобусы мира и звездного неба, на территории детского садика будет новая детская площадка, а на праздничном мероприятии открытия летних лагерей отдыха будут развлекать детей профессиональные клоуны. Для работ по покраске Стрелечанской школы будут закуплены материалы, в одном из классов заменят линолеум, а также будет оказана юридическая помощь в вопросах, касающихся местного общежития. Немаловажным, а, может, и главным вопросом является дорога на Стрелечье, которая требует ремонта. Конечно же, капитально ее отремонтировать не удастся, но ямочный ремонт уже в недалеком будущем будет сделан. Владимир Михайлович поблагодарил педагогов за их нелегкий и самоотверженный труд. Ведь все награды, которые имеют школы — это, в первую очередь, достижение учителей, которые без остатка отдают все силы, чтобы подрастающее поколение выросло достойным. Депутат предложил организовать экскурсию на Национальный мемориальный комплекс «Высота маршала И. С. Конева» и обещал помочь с транспортом для экскурсии. Сотрудники школ эту идею поддержали и уже в скором времени экскурсия состоится.

Директор Глубочанской школы Александр Федоренко и Александр Орлов — директор Стрелечанской школы сердечно поблагодарили высокого гостя за неравнодушное отношение, внимание и оказанную помощь, а также высказали надежду на дальнейшее постоянное и плодотворное сотрудничество.

Встреча с учителями в Стрелечьем

Благодійна організація «Майбутнє будуємо разом — Володимир Кацуба»

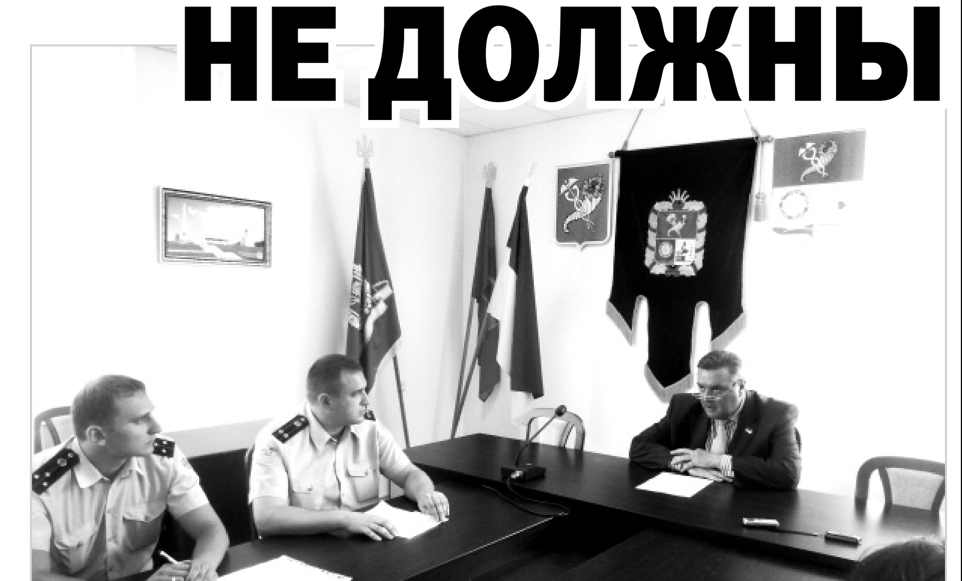


Виктория СТЕПКОВА

ЛЮДИ ГИБНУТЬ НЕ ДОЛЖНЫ

■ *Актуально*

В среду в Харьковской районной администрации состоялось совещание по организации районной совместной рейдовой группы по проведению обследования и осуществлению профилактических мероприятий по соблюдению правил пожарной безопасности в частном секторе, где проживают социально незащищенные семьи. Сразу по окончанию совещания рейдовая группа в сопровождении журналистов отправилась к месту работы.



Обсуждение плана работы совместной рейдовой группы

Цели и задачи — поставлены

На совещании присутствовали глава Харьковской райгосадминистрации Виталий Збукарь, сотрудники районного отдела Гостехногенбезопасности, работники социальных служб, представители прессы и телевидения.

Открывая совещание, Виталий Збукарь ознакомил присутствующих с информацией, касающейся вопросов пожарной безопасности в Харьковском районе. В том числе привел в своем выступлении достаточно тревожные цифры:

— С начала 2012 года в Харьковском районе произошло 216 пожаров, что на 61% больше, чем за аналогичный период прошлого года. Из них 149 пожаров произошли из-за неосторожного обращения граждан с огнем или из-за сжигания сухой листвы и мусора. Только за трое суток — с 4 по 6 апреля — произошло 4 пожара! За указанный период в результате пожаров погибло 4 человека, — сказал глава ХРГА.

В то же время Виталий Збукарь отметил, что значительная часть таких пожаров произошла в домах частного сектора, с печным отоплением, где проживали малообеспеченные, социально незащищенные семьи или граждане, злоупотребляющие алкогольными напитками. Нередко именно в таких семьях не хватает денег на ремонт печи или проводки, вынуждены оставлять дома без присмотра несовершеннолетних детей, а то и просто могут уснуть с горящей сигаретой в руках. Для того, чтобы сократить количество пожаров, чтобы предотвратить гибель людей и самое главное — гибель детей, необходимы совместные усилия местных органов самоуправления, подразделений МЧС, широких слоев общественности.

— Уже сейчас ведется работа по обновлению списков многодетных и социально незащищенных семей, одиноких граждан преклонного возраста, а также граждан, ведущих асоциальный образ жизни... Для проведения обследования и осуществления комплекса мероприятий по соблюдению пожарной безопасности в Харьковской райгосадминистраци организована совместная рейдовая группа, — объявил Виталий Збукарь.

Начальник Харьковского районного отдела Гостехбезопасности Артем Астахов начал свое выступления с рассказа о двух наиболее резонансных ЧП, случившихся в нашей стране за последнее время. В конце декабря прошлого года в соседнем Валковском районе в селе Высокополье в огне погибли четыре ребенка. А в самом начале 2012 года в Николаевской области при аналогичных условиях погибло семь детей.

— Обе эти трагедии произошли не в асоциальных семьях алкоголиков, а в результате несоблюдения требований пожарной безопасности, — отметил докладчик.

Также он привел некоторые цифры, касающиеся этой проблемы, по Харьковской области. За этот год в полтора раза больше пожаров и на 30% больше погибших. Каждый день в среднем происходит 11 пожаров и каждые два дня в огне гибнет человек!

Большая роль в деле противопожарной профилактики в таких проблемных семьях отводится социальным службам. Ведь именно они в самой полной мере владеют информацией об этих людях, знают их бытовые, семейные и материальные проблемы. Поэтому в совместной рейдовой группе обязательно будут принимать участие сотрудники Харьковского районного центра социальных служб по делам семьи, детей и молодежи. В том числе и узкие специалисты, например, психолог.

Совместная рейдовая группа на выезде

В рейд совместная группа отправилась сразу же по выходу из зала заседаний. Цель нашей поездки — один из микрорайонов Мерефы, так называемая «Оболона», где находится большое количество частных домов деревянной постройки и с печным отоплением. По дороге к нам присоединились депутат городского совета и местный участковый.

Сперва местные жители настороженно отнеслись к большой группе незнакомых людей, часть из которых в погонах, а часть — с кино- и фотокамерами. Но, узнав о цели визита, охотно пускали в дом и делились своими проблемами. Все три семьи, в которых побывали журналисты, нельзя назвать асоциальными в общепринятом понятии этого слова. (В дома, где проживают алкоголики и наркоманы представителей СМИ не повели, пожалев их нервную систему и обоняние). Но в каждой из этих семей есть те или иные материальные и социальные проблемы.

Так, в одной семье мама фактически в одиночку растит пятерых делишек. И хотя печка в старом ветхом доме фактически пришла в негодность, денег на ее ремонт нет. По другому адресу проживает пожилая женщина с двумя внуками, чья мать после развода отправилась не то искать работу, не то устраивать личную жизнь. В третьем доме (который и домом-то можно назвать с большой натяжкой) проживает семья погорельцев, у которых несколько лет назад при пожаре погибло фактически все имущество.

Пока работники социальной службы решают с женщинами свои вопросы, сотрудники отдела Гостехбезопасности осматривают жилье, в первую очередь уделяя внимание состоянию печей и проводки. Тут же, по ходу дела, раздают информационные листовки и дают полезные советы: куда лучше переставить электродуховку, где необходимо постелить на пол металлический лист.

Но тем не менее, для того, чтобы сделать жизнь в этих домах более-менее безопасной, в первую очередь необходимы материальные средства и привлечение специалистов. Это сами жильцы прекрасно понимают, об этом говорят и членам рейдовой группы. Есть ли выход из этой ситуации?

Варианты решения этой проблемы также предлагались в ходе совещания. Так, Виталий Збукарь напомнил о возможности малообеспеченных граждан записаться на прием к нему лично с целью обращения за материальной помощью для решения како-либо конкретной жизненной проблемы. Например, для ремонта той же аварийной печи.

Артем Астахов предложил напрямую обратиться к лицензиатам, чтобы они бесплатно оказали единоразовую помощь таким семьям. Например, провели работу по приведению в порядок изоляции, или ремонту печей.

Конечно, всех проблем, существующих в таких семьях, не в состоянии решить ни МЧС, ни социальные службы. Но сделать жизнь этих людей более безопасной, не допустить, чтобы в огне гибли маленькие дети — для этого необходимо приложить все усилия.



Сотрудник РО Гостехбезопасности и психолог Харьковского районного центра социальных служб по делам семьи, детей и молодежи беседуют с семьей погорельцев

Книги «просувають» у райони області

(Окончание)

У вітальному слові Мереф'янський міський голова Веніамін Сітов зазначив, що не випадково в Харківському районі виставку-ярмарок було вирішено розмістити саме в Мерефі. Це не лише найбільший і найдинамічніший населений пункт Передмістя, а й «читаюче місто», адже третина його населення — це інтелігенція, студентська молодь, школярі, які завжди тягнулися до книг, черпаючи з них знання, досвід, просвітництво. А начальник відділу культури райдержадміністрації Вікторія Пономаренко наголосила на тому, що Харківський район завжди охоче зустрічає на своїй території подібні акції, що стають традиційними, а також бере активну участь в різноманітних книжкових форумах та виставках, які проходять на обласному рівні.

Вітаючи присутніх з відкриттям пересувної виставки-ярмарку в Мерефі, головний спеціаліст управління у справах преси та інформації Харківської облдержадміністрації Олена Короленко звернула увагу присутніх на те, що сьогодні на Харківщині видається фактично кожна шоста українська книжка. Про це говорять і статистичні дані. Скажімо, в 2011 році в Україні було видано 22 тисячі найменувань книг загальним тиражем понад 40 млн екземплярів. А на Харківщині минулого року видали 3,5 тисяч найменувань різноманітної літератури загальним тиражем понад 12 млн екз. Правда, далеко не всі мешканці нашої області мають змогу долучитися до нових книжок, виданих місцевими видавництвами. Тому книжкові виставки-ярмарки поступово заповнюють цю прогалину...

Від імені організаторів проекту, Олена Короленко передала комплекти книг найрізноманітнішої тематики завідуючим Мереф'янських бібліотек для дорослих та дітей, а також представнику ЦРБ Харківського району. Завершилася урочиста частина імпровізованими міні-вікторинами на тему творів української та російської класики, найактивнішим учасникам якої вручили пам'ятні призи.



А потім усі бажаючі мали змогу завітати до величезного намета, де розміщувалися експозиції видавництв та полиці з новинками книговидавничих підприємств.

— До Мерефи ми привезли не лише книжки, видані на Слобожанщині, — тут є продукція підприємств з інших регіонів України і навіть Росії, — розповідає керівник проекту «Харківські видавці — районам облсаті Артем Воробйов. — Харків представлено книгами найпотужніших видавництв «Фоліо», «Ранок», «Основа», «Клініком» та ін. Добре продаються книги «видавництв «Бао» (Донецьк) та «Арій» (Київ). У експозиції представлені й кілька видавництв з Російської Федерації — «АСТ», «Ексмо», «Росмен». Гадаю, що шанувальники книги з Мерефи матимуть змогу задовольнити найвибагливіші свої смаки...

Вже з перших відгуків видно, що виставка-ярмарок «Харківські видавці — районам області» стала справжньою культурною подією не лише Мерефи, а всього Харківського району. Вона розташована у зручному багатолюдному місці біля кіноцентру «Супутник», у самісінькому центрі Мерефи. Вже у перший день роботи її відвідало кілька сот мереф'янців та гостей із Харкова, Південного, Утківки, Яковлівки, Покотилівки, Бабаїв та інших населених пунктів Передмістя. Виставка в Мерефі працюватиме до кінця травня.

Василь ЧИГРИН, фото автора

■ *Здоровье и красота*

6 упражнений для талии

По закону подлости наша талия толстеет в первую очередь, а худеет – в последнюю. Так что имейте в виду: если у вас наметились аппетитные бочка, запускать этот процесс не стоит. Чем раньше вы озаботитесь состоянием вашего животика и прилегающих к нему областей, тем лучше

Хулахуп – идеальный тренажер для талии. Во-первых, во время работы с ним задействовано огромное количество мышц. Во-вторых, никто не отменял положительного влияния массажа. Прикасаясь к вашему телу, обруч усиливает кровообращение, благодаря чему все процессы, в том числе и похудение, проходят в ускоренном режиме.

А еще хулахуп механически разрушает жировые отложения, которые выводятся через лимфу и кровоток. Правда, все эти чудесные процессы запустятся, только если вы правильно выберете обруч. Чем тяжелее хулахуп, тем выше нагрузка, однако это не повод начинать тренировки с металлического круга. У вас вряд ли получится крутить его целый час, с непривычки будет слишком тяжело. Если контакт с обручем займет меньше времени, никаких положительных изменений просто не произойдет. Поэтому, не мудрствуя лукаво, отдайте предпочтение самому простому, пластиковому хулахупу, а когда привыкнете к нему, переходите на железный.

Что касается новомодных обручей с утяжелителями и «шипами», то ими лучше не увлекаться. Да, безусловно, с такими хулахупами нагрузка выше, но возрастает она не только на мышцы, но и на позвоночник, а это вредно. Кроме того, подобные обручи травмируют тело (бока и спина после контакта с ними покрываются синяками) и даже внутренние органы.

И главное, постарайтесь правильно вращать обруч: не сгибайте коленки, работайте только корпусом. Не забывайте, вы качаете не ноги, а талию.

Вы глубоко ошибаетесь, если думаете, что чем больше станете качать пресс, тем лучше будет выглядеть талия. Напротив, за счет мышц, наращивших массу, ваш стан получится еще шире, чем был. Чтобы избежать этого, применяйте аэробные нагрузки: то есть не качайтесь, а худейте – избегайте большой амплитуды и увеличивайте количество повторений. Например, в упражнении на пресс, когда нужно из положения лежа на спине корпус поднять к коленям, следует лишь слегка отрывать спину от пола, но при этом делать это как минимум 30 раз за каждый подход (всего их должно быть не меньше трех). И, конечно, не забывайте прорабатывать другие мышцы – спины и боковые, ведь талия – это не только пресс. Поэтому поднимайте корпус не прямо, а поочередно то к одной, то к другой коленке. И обязательно выполняйте разгибания спины назад из положения лежа на животе. Их тоже следует делать сначала правым, а потом левым боком.

Осиную талию формируют не только мышцы пресса и спины, но и попы. На фоне накачанных ягодиц и бедер ваш стан будет выглядеть еще тоньше, поэтому в обязательном порядке работайте с мягким местом. В данном случае вам следует выполнять не аэробные, а силовые упражнения. Например, приседания и махи ногами с утяжелением, взяв в руки гантели или прикрепив на голени особые грузы (2 кг, не больше). Делайте каждое упражнение по 6—10 раз, а по мере того как организм адаптируется к занятиям, увеличивайте вес.

1. Исходное положение. Лягте на левый бок, упритесь на левую руку, согнутую в локте, правую выставите перед собой и упритесь ладонью в пол. Левая нога должна лежать впереди, правая – чуть сзади, таз приподнят на сантиметр от пола.

Упражнение. Сделайте глубокий вдох, на выдохе, максимально сгибая левый бок, поднимите таз вверх так высоко, как сможете. Ступни от пола не отрывайте, только бедра.

Количество повторений: 3-4 подхода, по 30 повторений для каждой ноги.

2. Исходное положение. Поставьте ноги на ширине плеч. В правую руку возьмите гантелю (2 кг) и опустите ее вниз перед собой, левая – за спиной.

Упражнение. Сделайте глубокий вдох, на выдохе, напрягая спину и косые мышцы живота и скручивая талию, выпрямите корпус и отведите правое плечо назад. Бедра при этом не разворачивайте.

Количество повторений: 3-4 подхода, по 30 повторений для правой и левой руки.

3. Исходное положение. Поставьте ноги чуть шире плеч, носки слегка разверните в стороны. Минимально согните колени, таз отведите назад, руки поставьте на талию.

Упражнение. Сделайте глубокий вдох, на выдохе максимально согните левый и растяните правый бок, правую руку вытяните параллельно полу. Таз должен остаться на месте.

Количество повторений: 3-4 подхода, по 30 повторений для каждой руки.

4. Исходное положение. Сядьте, ноги вытяните прямо перед собой (их можно слегка согнуть), в руки возьмите любой груз (тяжелый мяч, небольшую тыкву и т. д.). На пол на расстоянии 30 см от бедер положите два листа бумаги.

Упражнение. Сначала скрутите корпус влево и коснитесь мячом листа, лежащего рядом с левым бедром, затем повторите все то же самое, но повернувшись вправо. Если нагрузка покажется вам небольшой, передвиньте листы бумаги чуть дальше, но не в сторону, а назад.

Количество повторений: 3-4 подхода, не менее 30 раз.

5. Исходное положение. Примите упор лежа.

Упражнение. Сделайте вдох, на выдохе начинайте тянуться правым коленом к левому локтю.

Количество повторений: 3-4 подхода, по 15 повторений для каждой ноги.

6. Исходное положение. Лягте на пол, раскиньте руки, согнутые в коленях ноги положите набок (левое бедро снизу).

Упражнение. На выдохе поднимите ноги прямо перед собой, не разгибая коленей. Положите ноги на правый бок.

Количество повторений: 3-4 подхода, по 15 повторений.

ОСТОРОЖНО, КЛЕЩИ!

Укусы клещей практически безболезненны и могут длительное время оставаться незамеченными. При укусе существует опасность заражения человека серьезными заболеваниями, которые могут оказаться смертельными (болезнь Лайма, клещевой энцефалит и пр.). Эти заболевания протекают крайне тяжело с опасными последствиями для сердца, нервной системы и суставов. Риск заболеть этими заболеваниями зависит от того, как часто бываете на природе или контактируете с животными — носителями клещей (практически все домашние животные), а также от знания мер защиты и своевременности оказания первой помощи.

Особенности укусов клещей:

1. Период активности клещей обычно приходится на окончание весны и начало лета.

2. Клещи любят теплую и влажную погоду и предпочитают тенистые, но не сырые леса

3. Наиболее частая локализация укусов клещей: волосистая часть головы, ушные раковины, шея, ключицы, подмышечные впадины, грудь, руки, спина, пах

4. Благодаря наличию в слюне клещей обезболивающих и кровоостанавливающих веществ укусы клещей практически безболезненны и незаметны

5. Клещ прокусывает кожу и сосет кровь пострадавшего. При тщательном осмотре кожных покровов можно обнаружить небольшую черную точку – это брюшко присосавшегося клеща

При попытке оторвать клеща от раны может оторваться только брюшко, а головка клеща может остаться глубоко в ранке.

При укусе клеща примите следующие меры:

• Не паникуйте, не пытайтесь стряхнуть или выдернуть клеща рукой, это может привести к его разрыву, при этом часть клеща (головка) останется в коже и вытащить ее будет крайне проблематично.

• Присосавшегося клеща надо немедленно удалить, причем ни в коем случае нельзя допустить, чтобы его головка оторвалась и осталась в теле человека. Быстрое удаление присосавшегося клеща может предотвратить передачу возбудителя болезни.

• Для того чтобы удалить клеща, как можно лучше ухватите его пинцетом за начало головки и только тогда тяните.

• Перед тем как попытаться оторвать клеща можно смочить его мыльным раствором или спиртом.

Существует два способа удаления присосавшихся клещей:

Первый способ: захватив клеща пинцетом или пальцами, обернутыми в марлю, его извлекают медленными, плавными выкручивающими движениями.

Второй способ: клеща обвязывают ниткой у места присасывания (между основанием головки и кожей человека) и, растягивая концы нити в стороны, вытягивают из тела.

Если клещ впился глубоко и удалить его не удается, то можно капнуть на место внедрения клеща капельку парафина от тающей свечки (парафин закупорит выходное отверстие, перекроет доступ воздуха к клещу, и паразит вскоре задохнется, отпадет от тканей, и его можно будет легко извлечь из ранки целиком) или капельку спирта (пары спирта раздражают клеща, он не может сосать и его легче после этого извлечь).

Место укуса клеща необходимо обработать спиртом, йодом или зеленкой. Непосредственный контакт с клещом должен быть исключен в связи с опасностью передачи инфекции (перед удалением клеща лучше надеть перчатки). После удаления клеща тщательно вымойте руки с мылом. Клеща желательно сохранить для идентификации и анализа на наличие инфекционного возбудителя (после извлечения положите клеща в чистую банку и плотно закройте ее крышкой).

В последующие дни следует наблюдать за местом укуса и общим самочувствием пострадавшего.

Обратитесь за консультацией к врачу, если:

1. произошел отрыв головки клеща при попытке его удаления, и она осталась в ранке;

2. место укуса сильно распухло и покраснело;

3. через 5—25 дней появились следующие симптомы;

• на месте укуса образовалось красное пятно;

• повышение температуры;

• головные боли ;

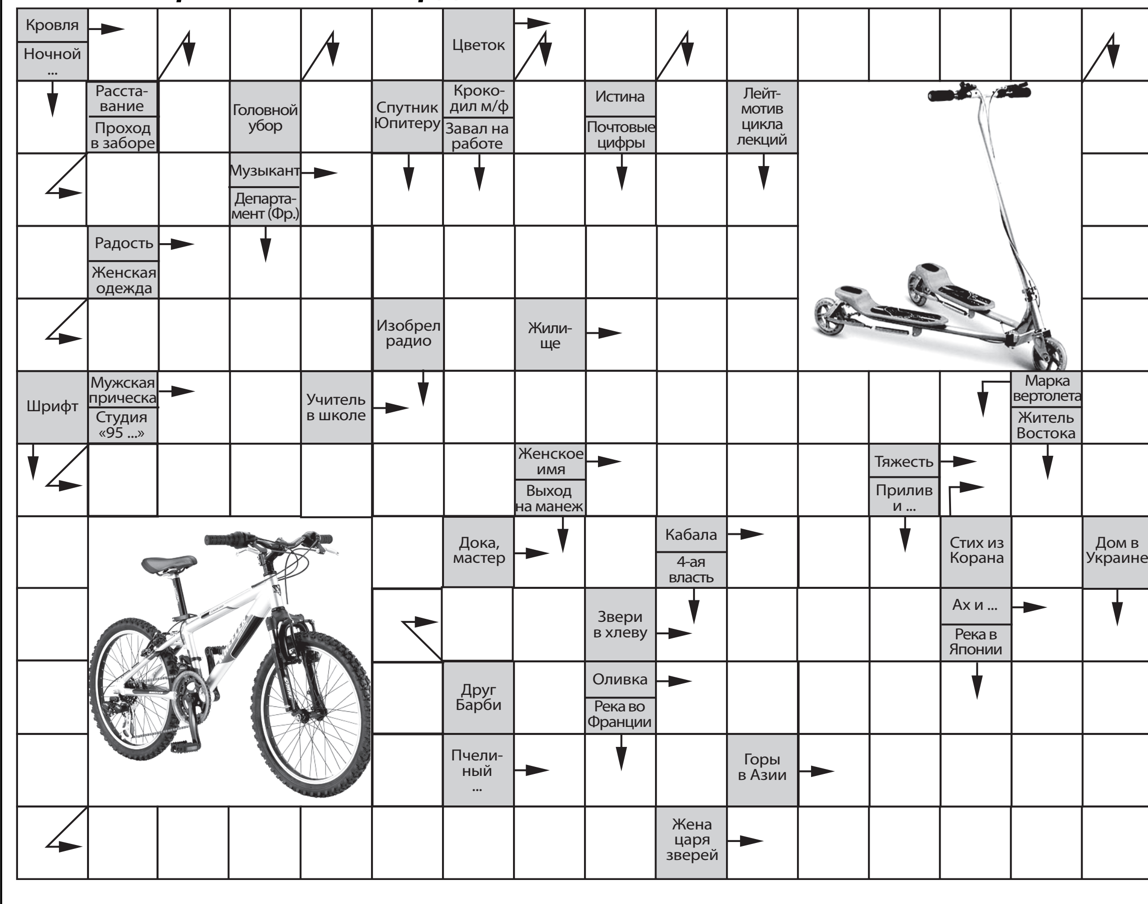
• мышечные боли и боли в суставах;

• светобоязнь;

• затрудненность движений глаз и шеи;

• сыпь .

■ *Авторский сканворд от Анны*



Ответы на сканворд в №36

По горизонтали: Казанова. Талант. Солдовей. Хан. Бовари. Оливер. Амур. Качели. Сачок. Ил. Челн. Ушкуй. Тибет. Ай. Иг. Угия. Ка. Спрей. ОСП. Ер. Одесса. Секьюрити. Калина.

По вертикали: Деликатес. Чебурек. Егерь. Литий. Натой. Ор. Ча. Оди. Вол. Исей. Сет. Обвал. Пси. Двоечник. Евро. Гамак. Авиа. Ку. Ра. Алхимик. Улу. Нар. Иголка.

ТРИБУНА трудящих

Видавець: редакція газети «Трибуна трудящих»

Свідоцтво про державну реєстрацію ХК №1518-259ПР від 29.04.2009 р.
Засновники: Харківська районна рада, Харківська районна державна адміністрація

Наш сайт: **http://www.tribune.kharkov.ua**

Офіційний сайт ХРДА: **http://www.khrda.gov.ua**

Виходить щосереди та щосуботи українською та російською мовами.
Адреса редакції: 61052, м. Харків, вул. Червоноармійська, 4.
E-mail: Tribuna2009@mail.ru
Тел. 712-00-56. **Тел./факс** 712-37-10.
В. о. головного редактора: Микола Хорошев.
Відповідальний за випуск: Ольга Попова.
Літературний редактор: Ганна Положій.
Верстка: Інна Денисенко.

Газета надрукована у друкарні ВАТ «Видавництво «Харків». Московський просп., 247, МСП, Харків, 61037.
Зам. 2-404
Тираж план. **10795** примірників.
Передплатний індекс 61805